

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
Actividad curricular	Menos Scroll, Más Control: Gestión de la Infoxicación Digital		
Nombre docente	Bárbara Opazo		
Campus	Rancagua		
Horario (día y jornada am/pm)	Viernes a las 4:15pm		
Requerimientos (materiales, espacio/sala, traslado)	<ul style="list-style-type: none"> - Computador portátil o acceso a laboratorio computacional con conexión a internet estable para cada estudiante. - Cuaderno de apuntes o bitácora (física o digital) para planificación de marca personal. <ul style="list-style-type: none"> - Acceso a suite ofimática online (Google Workspace o Microsoft 365). - Clases híbridas, en caso de clases presenciales se necesitará de una sala multipropósito con proyector, parlantes y conexión Wi-Fi estable. <ul style="list-style-type: none"> - Idealmente con sillas móviles para trabajo en equipo y mesas de trabajo grupal. - Espacio acondicionado para presentaciones y exposiciones orales, tipo pitch o presentación de marca. <ul style="list-style-type: none"> - No se requieren traslados externos obligatorios. 		
Línea	Formación Transversal		
Código	CFG	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
Créditos SCT-Chile	3	SEMANAS	15
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
4,5 hrs.	1,5 hrs.	3 hrs.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>El curso "Bienestar Digital y Gestión de la Infoxicación" tiene como objetivo desarrollar en los y las estudiantes una comprensión crítica y práctica sobre el impacto del entorno digital en su bienestar emocional, cognitivo y social. A través de una mirada interdisciplinaria, el curso abordará conceptos como infoxicación, sobrecarga cognitiva, ansiedad digital, uso problemático de redes sociales, hábitos tecnológicos saludables, higiene digital y estrategias de autorregulación en entornos digitales hiperconectados.</p> <p>La actividad curricular se estructura desde una perspectiva reflexiva y aplicada, promoviendo el análisis de casos reales, la exploración de herramientas de gestión del tiempo en línea, técnicas de bienestar mental vinculadas al uso digital, y el desarrollo de una relación más consciente, saludable y ética con la tecnología. Durante el semestre, las y los estudiantes serán parte de experiencias de aprendizaje que les permitirán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar sus propios patrones de consumo digital. • Evaluar críticamente el rol de los algoritmos, las redes sociales y los medios en la construcción de percepciones y emociones. • Desarrollar estrategias personales para el equilibrio entre conexión y desconexión.

- Diseñar un plan de bienestar digital personalizado que favorezca la concentración, el autocuidado, la regulación emocional y la toma de decisiones informadas en línea.

La metodología del curso estará centrada en el “Salud mental y calidad de vida”, temática atinente al propósito del programa y al Modelo Educativo Institucional de la Universidad. Está orientado a estudiantes de cualquier carrera y no requiere conocimientos previos. El curso enfatiza el aprendizaje activo y autónomo, combinando clases participativas, análisis de textos breves y contenido audiovisual, ejercicios de mindfulness digital, proyectos colaborativos y reflexión crítica. Además, se espera que las y los estudiantes implementen cambios concretos en sus rutinas tecnológicas a partir de herramientas prácticas vistas en clase.

3) COMPETENCIA GÉNERICA, RESULTADOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE LOGRO		
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO
1. Pensamiento crítico	Reconoce y evalúa la infoxicación del exceso de información en entornos digitales y su impacto personal y social.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica casos de sobreinformación y desinformación. - Distingue entre fuentes confiables y no confiables. - Argumenta los riesgos del consumo informativo excesivo.
2. Aprendizaje autónomo y permanente	Diseña un plan de higiene digital individual, basado en su diagnóstico de uso para su autoregulación del consumo de redes.	<ul style="list-style-type: none"> - Registra su rutina de uso digital. - Establece metas realistas de desconexión. - Evalúa periódicamente su cumplimiento.
3. Trabajo en equipo	Desarrolla en grupo una propuesta de mejora de hábitos digitales para su entorno.	<ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente en reuniones grupales. - Identifica prácticas éticas y no éticas en el uso de RRSS. - Aplica herramientas colaborativas digitales. - Integra perspectivas diversas en la propuesta.
4. Comunicación efectiva	Elabora productos comunicativos reflexivos y argumentados (infografías, cápsulas, foros) los cuales expone con claridad y responsabilidad su experiencia personal en el entorno digital.	<ul style="list-style-type: none"> - Usa un lenguaje claro y respetuoso. - Sustenta sus afirmaciones con evidencia. - Adapta el formato al público objetivo.
5. Pensamiento crítico	Diseña soluciones creativas y viables para promover la salud mental en el ecosistema digital y mejorar la calidad de vida digital.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica señales de estrés, ansiedad u obsesión por redes. - Aplica metodologías de diseño centradas en la persona. - Presenta una propuesta clara, ética y contextualizada.

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Indique el número y nombre de la Unidad	Indique el número de semanas que contempla la Unidad.	Indique los resultados de aprendizaje que aborda esta Unidad.	Declare los indicadores de logro correspondientes al resultado de aprendizaje.	Declare los contenidos que comprende la Unidad respectiva, de forma sintética, representativa y ordenada de acuerdo a la progresividad de su abordaje.
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
1. Introducción al bienestar digital en la era de la hiperconectividad	1 semana	Reconocer los principales conceptos vinculados al bienestar digital y la relación con el uso de tecnologías.	<ul style="list-style-type: none"> - Define bienestar digital. - Identifica síntomas comunes de desequilibrio digital. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienestar digital y cuarta revolución. - Estadísticas de uso y saturación digital. - Indicadores de desequilibrio.
2. Identidad y hábitos digitales personales	2 semanas	Analizar el propio comportamiento digital como base para implementar mejoras.	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostica su rutina digital. - Describe hábitos de conexión y desconexión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autorregistros. - Tiempo de pantalla. - Aplicaciones de monitoreo. - Conductas repetitivas.
3. La infoxicación y sus efectos cognitivos y emocionales	1 semana	Identificar los efectos de la sobreinformación en el bienestar mental.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce síntomas de infoxicación. - Relaciona carga cognitiva con estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multitarea y fatiga mental. - Ansiedad informativa. - Efectos en el sueño y concentración.
4. Alfabetización mediática y validación de fuentes	2 semanas	Discriminar entre fuentes confiables y manipuladas.	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica el modelo CRAAP. - Reconoce noticias falsas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelos de evaluación de fuentes. - Fake news, clickbait. - Deepfakes.
EVALUACIÓN DE DIAGNOSTICO INICIAL #1: "Mi huella digital y la de otros"	(semana 6-8 aprox.)	Identificar sus hábitos, rutinas y niveles de exposición digital.	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza autodiagnóstico de sus hábitos digitales y toma una muestra 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de test y encuestas. - Rueda del bienestar digital. - Línea de tiempo personal del uso digital.

			para elaborar encuestas y análisis. - Elabora un mapa visual de conexión/desconexión y emociones asociadas.	- Percepciones y emociones ligadas al entorno digital.
5. Reputación digital y ciudadanía crítica	2 semanas	Evaluar el impacto de su comportamiento digital en su identidad pública.	- Reflexiona sobre huella digital personal. - Analiza casos externos.	- Huella digital y reputación. - Netiqueta. - Comportamiento ético.
6. Redes sociales y bienestar emocional	2 semanas	Reconocer el impacto emocional del uso de redes sociales.	- Identifica patrones de ansiedad digital. - Establece límites saludables.	- FOMO, FOBO, comparación social. - Algoritmos y emociones. - Adicción al scroll.
7. Mindfulness y autocuidado digital	2 semanas	Aplicar técnicas de regulación emocional.	- Practica ejercicios de atención plena. - Establece rutinas de desconexión.	- Mindfulness, pausas activas. - Rutinas de cierre digital. - Aplicaciones: Headspace, Meditopia.
EVALUACIÓN INTERMEDIA GRUPAL #2: "Campaña Anti-Infoxicación"	(semana 10-12 aprox.)	Diseñar y presentar en equipo una campaña de concientización sobre infoxicación digital.	- Desarrolla una campaña con piezas gráficas y videos. - Utiliza datos reales y argumentos validados.	- Campañas digitales y activismo consciente. - Diseño con Canva, CapCut, Genially. - Argumentación informada.
8. Gestión de la atención y productividad consciente	1 semana	Mejorar su concentración mediante herramientas digitales.	- Usa técnicas Pomodoro y time-blocking. - Reduce distracciones.	- Técnica Pomodoro. - Aplicaciones: Notion, Trello. - Control de notificaciones.
9. Entornos de trabajo o estudio saludables	1 semana	Adaptar su entorno físico y digital para el bienestar.	- Realiza ajustes ergonómicos.	- Ergonomía. - Iluminación y postura.

			- Aplica normas de higiene visual.	- Ambientes libres de distracción.
10. Tecnologías del bienestar: Apps y recursos	2 semanas	Usar herramientas digitales que promuevan equilibrio.	- Instala apps según sus necesidades. - Reflexiona sobre su utilidad.	- Aplicaciones para sueño, concentración, bienestar. - Aplicación práctica personal.
11. Regulación emocional frente a conflictos digitales	1 semana	Gestionar su comportamiento emocional en situaciones de tensión digital.	- Reconoce mecanismos de autorregulación. - Evalúa riesgos de confrontación.	- Conflictos en redes. - Polarización digital. - Empatía y filtros.
12. Proyecto de rediseño de hábitos digitales	2 semanas	Diseñar un plan personal de mejora sostenida.	- Presenta un portafolio personal de bienestar digital. - Expone un plan con estrategias realistas.	- Plan SMART. - Seguimiento de hábitos. - Prototipado de rutina digital.
EVALUACIÓN FINAL INDIVIDUAL #3: "Mi portafolio de bienestar digital"	(semana 14-16 aprox.)	Reflexionar críticamente sobre el camino recorrido y proponer acciones sostenibles de autocuidado digital.	- Integra contenidos aprendidos. - Justifica sus decisiones. - Presenta su portafolio de forma creativa.	- Presentación del plan de bienestar. - Evidencias del antes y después. - Evaluación del impacto personal.

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Indicar los recursos y metodologías de enseñanza y aprendizaje, tales como clases expositivas, experiencias de aprendizaje basado en proyectos o problemas, aprendizaje servicio, mapas conceptuales, análisis de textos, debate, simulación, laboratorios, talleres, trabajo en terreno, trabajo en equipo, elaboración de informes, análisis de casos, etc. Indicar asimismo si se emplean instrumentos, software, documentaciones u otros recursos clave para el desarrollo de las actividades y logros de aprendizaje.

El curso se desarrollará mediante una metodología activa, reflexiva y centrada en el estudiante, priorizando el **aprendizaje situado** y **basado en la experiencia personal y colectiva**, con énfasis en el análisis crítico del entorno digital, la autorregulación emocional y el diseño de estrategias de autocuidado tecnológico. Se buscará fortalecer tanto el desarrollo personal como las competencias ciudadanas vinculadas al uso consciente y saludable de las tecnologías.

Se fomentará la construcción significativa de conocimientos a través de la reflexión guiada, el trabajo colaborativo y el desarrollo progresivo de un **portafolio personal de bienestar digital**, integrando diversas herramientas, técnicas y recursos.

Las metodologías y estrategias didácticas que se emplearán son:

- **Clases expositivas participativas:** Breves introducciones teóricas acompañadas de preguntas detonantes y discusiones guiadas.
- **Estudios de caso reales y análisis de noticias:** Se analizarán casos de impacto social relacionados con infoxicación, reputación digital o sobrecarga tecnológica.
- **Aprendizaje basado en proyectos (ABP):** Desarrollo de un proyecto de rediseño de hábitos digitales, aplicado a la realidad de cada estudiante.
- **Mapas conceptuales y líneas de tiempo:** Herramientas visuales para representar procesos de hiperconexión, emociones digitales y estrategias personales.
- **Debates guiados y foros éticos:** Para discutir temas como el uso responsable de redes sociales, polarización y bienestar digital.
- **Talleres prácticos:** Aplicación de herramientas como técnicas de concentración (Pomodoro, time-blocking), mindfulness digital, uso de apps de salud mental y productividad.
- **Simulaciones y juegos de rol:** Situaciones donde se entrenen habilidades de regulación emocional y reacción ante conflictos digitales.
- **Trabajo en equipo:** Campaña intermedia colaborativa de concientización sobre infoxicación.
- **Autoevaluaciones y bitácoras reflexivas:** Espacios de seguimiento y análisis personal del proceso.

Recursos didácticos y tecnológicos clave:

- **Plataformas digitales:** Google Classroom o Moodle (UOH), Google Docs, Canva, Notion, Trello, Miro, Padlet.
- **Software y apps específicas:** Forest, Pomofocus, Headspace, Meditopia, Freedom, Youper, QualityTime, RescueTime.
- **Instrumentos de evaluación:** Rúbricas de presentación y reflexión, listas de cotejo para diagnósticos y trabajo grupal, pautas de retroalimentación por pares.
- **Material complementario:** Artículos académicos y divulgativos, cápsulas educativas en video, documentos gráficos (infografías, reportes, presentaciones), y bibliografía digital especializada.
- **Aula virtual UOH:** Para la gestión de actividades, comunicación asincrónica, entrega de tareas, foros de reflexión y recursos de aprendizaje.

Esta combinación de estrategias busca desarrollar competencias genéricas como pensamiento crítico, aprendizaje autónomo, trabajo colaborativo y conciencia sobre la salud mental, promoviendo una ciudadanía digital más consciente, ética e informada, en sintonía con los propósitos formativos del Programa de Formación General.

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Indique los resultados de aprendizaje a ser evaluados.	Indique la metodología o actividad de evaluación, tales como pruebas escritas, análisis de caso, auto- y co-evaluación, escenarios simulados, portafolios, revisión de productos escritos, presentaciones, etc.	Indique el o los instrumentos de evaluación que serán empleados para calificar y retroalimentar a las y los estudiantes, tales como rúbricas, pautas de cotejo u otras.	Indique el porcentaje de ponderación de la calificación respecto a la nota final.
1. Reconocer los efectos de la hiperconexión y la infoxicación en la salud	Evaluación Diagnóstica y Ensayo Reflexivo Personal: Los y las estudiantes responderán una pauta diagnóstica inicial para	- Lista de cotejo para el diagnóstico. - Rúbrica para evaluación del ensayo reflexivo en grupo	30%

<p>mental y la calidad de vida.</p>	<p>identificar sus hábitos digitales actuales, niveles de exposición a pantallas, uso de redes sociales y síntomas de sobrecarga informativa. Posteriormente, redactarán un ensayo reflexivo breve que conecte sus experiencias con las temáticas abordadas en las primeras sesiones.</p>	<p>(criterios: claridad, autoconocimiento, vínculo con contenidos, propuesta de mejora inicial).</p>	
<p>2. Diseñar estrategias personales de bienestar digital a partir de herramientas de autorregulación emocional, filtrado de información y balance entre vida digital y analógica.</p>	<p>Campaña Grupal Intermedia: “Desinfoxícate” Trabajo colaborativo donde grupos diseñan una mini campaña de concientización sobre los efectos de la infoxicación, dirigida a una audiencia específica (ej. adolescentes, trabajadores, adultos mayores). La campaña debe incluir: pieza visual, mensaje clave, infografía y propuesta de solución o herramienta. Se presentará en clase y se compartirá por medios internos o simulados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica de evaluación grupal (criterios: creatividad, pertinencia del mensaje, uso adecuado de datos, claridad visual y exposición). - Coevaluación entre pares. - Pauta de presentación oral. 	<p>35%</p>
<p>3. Aplicar críticamente conceptos del curso en la elaboración de un plan personal de uso saludable de tecnologías y redes.</p>	<p>Proyecto Final: Portafolio de Bienestar Digital Desarrollo individual de un portafolio donde cada estudiante articula lo aprendido a lo largo del curso. Debe incluir: bitácora de hábitos digitales (antes y después), plan de acción personal, selección y análisis de herramientas aplicadas, reflexiones personales y compromisos futuros. Puede entregarse en formato visual (Canva, Notion, Word interactivo) o audiovisual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica de evaluación del portafolio (criterios: profundidad reflexiva, coherencia interna, aplicación de contenidos, creatividad y presentación). - Lista de chequeo de componentes mínimos. - Autoevaluación final. 	<p>35%</p>

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

Indicar las exigencias para la aprobación de la actividad curricular, tales como obligatoriedad o porcentajes mínimos de asistencia, condiciones para la eximición de exámenes finales, etc.

Para aprobar la actividad curricular, los y las estudiantes deberán cumplir con las siguientes condiciones:

- **Asistencia mínima obligatoria:** Se exigirá una asistencia igual o superior al **70%** de las sesiones programadas, según lo estipulado por la normativa institucional.
- **Aprobación de evaluaciones:** El curso contempla tres evaluaciones principales (diagnóstico inicial, proyecto intermedio y proyecto final). Para aprobar la asignatura, el o la estudiante deberá obtener un **promedio ponderado final igual o superior a 4,0** (escala de 1,0 a 7,0).
- **Participación activa:** Se valorará la participación en clases, talleres, foros y actividades prácticas como parte del desarrollo integral de las competencias. Aunque no tienen una ponderación, estas instancias podrán incidir positivamente en la evaluación cualitativa del rendimiento del estudiante.
- **Eximición de evaluación final:** No aplica evaluación final adicional fuera del proyecto integrador. Este proyecto final cumple el rol de instancia evaluativa de cierre del curso.
- **Entregas en fechas establecidas:** Las entregas deberán realizarse dentro de los plazos estipulados en el cronograma académico. El incumplimiento injustificado de estos plazos afectará negativamente la calificación de la actividad correspondiente.
- **Compromiso ético:** Cualquier forma de plagio, copia o suplantación en las evaluaciones será sancionada conforme al reglamento académico vigente.

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
Indique el número de la Unidad	Indicar los recursos bibliográficos obligatorios, para los cuales se debe verificar su existencia y acceso en el sistema de bibliotecas UOH. Se deben declarar de forma normalizada, de preferencia en el estilo APA u otro de relevancia disciplinar (Vancouver u otro). En el caso de recursos bibliográficos transversales a varias unidades (un libro, por ejemplo), desglose las referencias en los capítulos o secciones que corresponda a la unidad.	Indique si el recurso está en soporte digital y/o físico.
Unidad 1	Büchi, M., & Boso, H. (2021). Digital Well-Being Theory and Research. <i>New Media & Society</i> , 26(1), 172–189. https://doi.org/10.1177/14614448211056851 (grafiati.com, researchgate.net)	Digital
Unidad 2-3	Digital Well-being Through the Use of Technology: A Perspective. (2022). PMC.	Digital
Unidad 4-5	Meyerhofer-Parra, R., & González-Martínez, J. (2024). Percepciones docentes sobre las competencias digitales y su uso para el bienestar digital: un análisis mixto sobre la ampliación del marco DigCompEdu. <i>EduTec, Revista Electrónica de Tecnología Educativa</i> , (87), 115-133.	Digital

Unidad 7-8	Vivar, J. M. F., & Peñalvo, F. J. G. (2023). Reflexiones sobre la ética, potencialidades y retos de la Inteligencia Artificial en el marco de la Educación de Calidad (ODS4). Comunicar: Revista científica de comunicacion y educacion, (74), 37-47.	Digital
Unidad 9-10	Digital wellbeing applications: Adoption, use and perceived effects. (2022). Computers in Human Behavior, 128, 107120.	Digital
Unidad 11-12	Vania, C. T. Q., & Ruíz, P. T. (2015). Infoxicación, Angustia, Ansiedad y Web Semántica. Razón y palabra, (92), 1-27.	Digital

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA		
UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
Unidad 1-4	Marín-Díaz, V., Sampedro Requena, B., & Muñoz González, J. M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?.	Digital
Unidad 5-7	Buxarrais, M. R. (2016). Redes sociales y educación= Social networks and education. Education in The Knowledge Society (EKS): 17, 2, 2016, 15-20.	Digital
Unidad 8-12	González, M. A. M. (2023). Uso responsable de la inteligencia artificial en estudiantes universitarios: Una mirada reconóctica. Revista Boletín Redipe, 12(9), 172-178.	Digital

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Bárbara Opazo Paredes
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Programa Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Segundo Semestre 2025